



## Σεμινάριο Συναισθηματική Νοημοσύνη e-learning - Future Business School - Κέντρο Δια Βίου Μαθησης

### Σεμινάριο Συναισθηματική Νοημοσύνη e-learning

Σκοπός του σεμιναρίου είναι να παρουσιάσει στους συμμετέχοντες το βασικό θεωρητικό υπόβαθρο για το τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη, να καταγράψει τον δείκτη E.Q τους και μέσω ειδικών βιωματικών ασκήσεων και τεχνικών να τους βοηθήσει να αναπτύξουν και να βελτιώσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη, δηλαδή να μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να ελέγχουν τα αρνητικά συναισθήματα, όπως τον θυμό, το στρες, την απογοήτευση, ώστε να αποκτήσουν έναν ισχυρό σύμμαχο τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική τους ζωή.

Το σεμινάριο απευθύνεται σε ανθρώπους που επιθυμούν να εξετάσουν τα είδη της νοημοσύνης που χαρακτηρίζουν κάθε άτομο, να κατανοήσουν την έννοια και τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης, να αντιληφθούν τη σημασία της αυτογνωσίας στην καθημερινότητά τους, καθώς και να βελτιώσουν τις ικανότητες επικοινωνίας και συμπεριφοράς.

### Συνοπτικό πρόγραμμα σεμιναρίου:

- Χρησιμοποιώντας τη συναισθηματική νοημοσύνη στην εργασία μας, παραδείγματα εφαρμογής
- Πώς υποδιαιρείται σε ειδικές δεξιότητες, αυτογνωσία, αυτοέλεγχος, ενσυναίσθηση
- Τεστ: Πόση συναισθηματική νοημοσύνη διαθέτω;
- Τα κίνητρα της συμπεριφοράς για την επίτευξη των στόχων, τι πρέπει να κάνω τις επόμενες μέρες
- Το coaching ως μεθοδολογία επικοινωνίας και διοίκησης στις εταιρίες, παραδείγματα εφαρμογής μεταξύ των συμμετεχόντων
- Πώς υποδιαιρείται σε ειδικές δεξιότητες συναφείς με την συναισθηματική νοημοσύνη, οι 7 δεξιότητες ενός αποτελεσματικού coach
- Η εξέλιξη του coaching ως προσέγγισης των άλλων
- Το σύστημα T G R O W και πώς το υλοποιούμε στην καθημερινότητά μας, η χρήση της συναισθηματικής νοημοσύνης στην υλοποίηση του T G R O W

Διάρκεια σεμιναρίου: 8 ώρες

Ημερομηνία έναρξης: 23/5/2017

<http://www.futurebs.gr/seminario.php?idSem=21>